



2021-06-08 08:00 CEST

## Träning kan lindra smärta vid fibromyalgi

**Fibromyalgi är en störning i kroppens smärtreglerande system – vilket skapar smärta och ökad smärtekänslighet. Men hur kan träning och rörelse hjälpa, på lång sikt? Majja Lund, legitimerad fysioterapeut och yogalärare i Team Yogobe, berättar här mer om diagnosen och hur du kan planera din träning för en vardag med mindre smärta.**

### **Vad är fibromyalgi?**

Om du har fibromyalgi – är det bra för dig att träna? Ja. Kan du få mer ont av att träna? Ja. På grund av sistnämnda har du större behov att anpassa träningen utifrån just dig och din dagsform. En fysioterapeut kan vara ett stöd kring detta, så tveka inte att söka upp en om du känner att det kan vara

hjälpfullt för dig.

Cirka 2 % av Sveriges befolkning har fibromyalgi (FM) – en störning i kroppens smärtreglerande system med ökad smärtskänslighet och smärta som följd. Det kan ofta göra mer ont i vissa kroppsdelar, och det vanligaste är smärta i nacken, axlarna och i nedre delen av ryggen.

Diagnosen ställs av läkare utifrån sjukdomshistoria och undersökning av specifika ömma punkter på kroppen. Det är vanligt att man även har IBS, ångest och depression vid FM. Inom vården jobbar flera yrkeskategorier gemensamt för att möta patienten och smärtans olika aspekter. För de flesta med diagnosen rekommenderas information tillsammans med individualiserad fysisk aktivitet, läkemedel och Kognitiv Beteendeterapi (KBT).

Den där individualiserade fysiska aktiviteten som också kan kallas träning är min expertis, då jag är fysioterapeut, och min yrkeskår kan du ta stöd av både vid FM men också smärtproblematik av annan art.

### **Varför är fysisk aktivitet så potent vad gäller smärta?**

Här finns flera orsaker:

- En av dem är att vid fysisk aktivitet stärks det smärthämmande systemet från hjärnstammen och endorfiner (godingar du säkert hört talas om förut?), serotonin och noradrenalin utsöndras. Du får alltså en dos av "må-bra-hormoner" serverat ihop med träningen.
- Ett ökat inflöde av nervsignaler från muskelarbete och beröring kan minska smärtupplevelsen tack vare något som kallas "gate-control". Enkelt förklarat innebär det att bara en viss mängd nervsignaler kan nå hjärnan och medvetandet. Övriga stoppas som vid en grind när inflödet är fullt. Man kan alltså knuffa smärtsignalerna åt sidan genom att öka inflödet av andra signaler.
- Att uppmärksamheten avleds från smärtan till något annat förändrar smärtupplevelsen. Visst har du märkt att det är svårt att tänka på flera saker samtidigt? Att ta en paus från att tänka på att ha ont kan vara välkommet.
- Mer specifikt vid FM är att man funnit en form av retande ämnen i vävnaden vilket ökar känsligheten, liknande inflammation. Då

blodtryck och blodflöde ökar när du är fysiskt aktiv kan det leda till att dessa retande ämnen minskar. Blodflödet till följd av rörelsen kan alltså skölja ur delar av de ämnen som skapar smärtan.

Att utföra fysisk aktivitet på ett gynnande vis kan påverka just hur du upplever att göra fysisk aktivitet. Känslor, erfarenheter och förväntningar spelar också roll i hur du uppfattar smärtupplevelsen. Signalerna kan alltså vara desamma men beroende på positiva eller negativa "kryddningar" av signalerna kommer de upplevas väldigt olika. Genom fysisk aktivitet och träning kan du stärka relationen till din kropp; lära känna kroppens förutsättningar inför, under och efter aktivitet. Avdramatisera rörelserädsla (är man rädd för något brukar det mest avdramatiserande vara att göra just detta – i en överkomlig dos) samt stärka känslan av att du klarar av något, dvs stärka self-efficacy; upplevelsen av att "jag kan".

Det gäller att hitta rätt duration (hur ofta ska jag träna) och intensiteten (hur hårt ska jag träna) i aktiviteten. Här följer några generella principer man sett verkningssamma i studier.

### **Träningsrekommendationer vid fibromyalgi**

- Börja med 3-4 veckor träning med 20 minuter aktivitet, 2-3 gånger i veckan. 5-10 styrkeövningar där du börjar på 40-50% av max vad gäller belastning (max = den belastning du klarar att använda 1 enda repetition). 15-20 repetitioner av övningen och 2-3 set (upprepningar av programmet). Om det funkar bra kan du successivt öka motståndet. Ha som mål att uppnå ca 80% av max och göra 5-10 repetitioner på den belastningen.
- Intervallträning, det vill säga, lite tuffare träning varvat med lite lättare brukar upplevas som behagligast. Personer med diagnosen FM brukar behöva en något längre återhämtning än andra. Rekommendationen är 1-2 dagars vila mellan passen.
- Efter minst 6 veckor har man sett en ökad fysisk kapacitet; ökad kondition, styrka och snabbhet.

### **Observera och modifiera – träningen kan minska smärtan**

Det är svårt att peka ut en optimal intensitetsgrad via studier då det är så individuellt. De med mer symtom behöver börja med en mildare träningsintensitet. Om du tror att övningarna kommer lindra din smärta eller

inte påverkar också verkningsgraden.

Börja röra på dig på en nivå och i en aktivitet eller med övningar som du tror kan lindra din smärta och som du trivs med att utföra. Observera hur det känns före, under och efter träningen och var medveten om att smärtan kan öka ett dygn efter träningen, men ska sedan lätta igen och på sikt ska smärtbilden minska. Om du behöver, modifiera övningarna, byt ut dem, byt antal eller intensitet. Träningen ska tjäna dig, inte tvärtom.

Det kan vara svårt att lägga märke till förändringar om du jämför dag för dag men om du skriver ner aktiviteter du klarar att göra, har svårt med eller längtar efter att kunna göra, så kan du utvärdera det över tid och kanske se tydligare om du får en positiv utveckling.

Det finns inga kontraindikationer vad gäller träning vid FM. Om du har kombinerad problematik med till exempel hjärt-kärlsjukdomar eller en pågående lokal inflammation såsom bursit, rekommenderas att du tar kontakt med vården innan du börjar träna. TENS, akupunktur och massage kan också ha en positiv effekt på smärta. Yoga och avspänningsträning kan bidra till bättre sömn och också lindra värken.

**För mer information, kontakta gärna:**

Majja Lund, Fysioterapeut och yogalärare i Team  
Yogobe, majjalundh@gmail.com

---

*[Yogobe](#) främjar fysisk, mental och social hälsa genom att tillhandahålla digitala tjänster inom yoga och e-hälsa. Yogobe erbjuder stöd och vägledning i form av video streaming och e-kurser inom allt från träning och prevention till rehabilitering. Yogobe har idag över 165 000 medlemmar, utsågs 2017 till Årets hälsoföretag i Sverige och har många av Nordens främsta yogalärare, träningsinstruktörer och experter inom hälsa kopplade till sig.*

## Kontaktpersoner



### **Peter Munteanu**

Presskontakt

CEO and Founder

Att säkerställa kvalitativ vägledning och inspiration inom hälsa, välmående och yoga genom Yogobe och vårt community på

Facebook: BEYOGA365

[peter@yogobe.com](mailto:peter@yogobe.com)

070-940 06 02